

◆ 上飯田ケアプラザ デイサービス 2月献立表 ◆

月	火	水	木	金	土
				1	2
	* 仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。			ご飯 肉じゃがコロッケ 小松菜と人参のめた 味噌汁 キウイフルーツ チョコケーキ	ご飯 串カツ 白菜とちくわの胡麻和え ひじきのかきたま汁 キウイフルーツ 牛乳かん
				I7H1* - 589kcal 蛋白質 12.1g 脂質 20.9g 食塩 2.2g	I7H1* - 580kcal 蛋白質 13.1g 脂質 14.6g 食塩 2.1g
4	5	6	7	8	9
ご飯 さわらのバターしょうゆ焼き 大根のかき玉煮 味噌汁 キウイフルーツ 水ようかん（抹茶）	ご飯 八宝菜 春雨サラダ 味噌汁 キウイフルーツ ホットケーキ	ご飯 サバの甘醤油煮 蒸しなすのからしみそ 味噌汁 オレンジ さつま芋茶巾	三色丼 ほうれん草としらすのお浸し 味噌汁 オレンジ 小麦まんじゅう	そば 小エビのかき揚げ 厚焼き玉子 バナナ 蒸しパン	ご飯 鶏のみそだれ焼き 大根とミツバの和風マヨ和え 吸物 バナナ 水ようかん
I7H1* - 531kcal 蛋白質 23.3g 脂質 13.2g 食塩 3.3g	I7H1* - 621kcal 蛋白質 25.4g 脂質 15.1g 食塩 2.6g	I7H1* - 589kcal 蛋白質 22.6g 脂質 13.7g 食塩 2.9g	I7H1* - 496kcal 蛋白質 21.9g 脂質 9.9g 食塩 3.9g	I7H1* - 702kcal 蛋白質 29.5g 脂質 16.1g 食塩 3.6g	I7H1* - 586kcal 蛋白質 26.4g 脂質 19.9g 食塩 2.4g
11	12	13	14	15	16
ご飯 生揚げのそぼろ煮 ゆず浸し 沢煮椀 キウイフルーツ パウンドケーキ	ご飯 ムキカレイの照り焼き 里芋の揚げだし 味噌汁 キウイフルーツ ヨーグルトゼリー	札幌ラーメン 焼き餃子 杏仁豆腐* 黒糖まんじゅう	ご飯 ほっけの塩焼き なすのみそ炒め すいとん オレンジ 蒸しパン（ピーナツバター）	ご飯 豚しょうが焼き ポテトサラダ 味噌汁 バナナ ドームケーキ（カスタード）	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋のにっころがし 吸物 バナナ 牛乳かん
I7H1* - 636kcal 蛋白質 19.8g 脂質 21.6g 食塩 2.8g	I7H1* - 500kcal 蛋白質 27.3g 脂質 8.6g 食塩 3.6g	I7H1* - 668kcal 蛋白質 26.1g 脂質 14.2g 食塩 3.6g	I7H1* - 533kcal 蛋白質 22.4g 脂質 12.1g 食塩 0.7g	I7H1* - 715kcal 蛋白質 27.5g 脂質 26.1g 食塩 2.7g	I7H1* - 510kcal 蛋白質 25.6g 脂質 6.6g 食塩 2.7g
18	19	20	21	22	23
肉うどん おかか和え ぶどう豆 キウイフルーツ ババロア	ご飯 とり天 黄身酢和え 味噌汁 キウイフルーツ 吹雪まんじゅう	チャーハン エビチリ 棒々鶏風和えもの ワカメスープ 杏仁豆腐* 水ようかん（栗）	ご飯 豚肉とかぼちゃの炒め物 切干大根の煮物 味噌汁 オレンジ フルーツゼリー	ご飯 サバの味噌煮 辛子和え 吸物 バナナ 蒸しパン（抹茶）	炊き込みご飯 鶏の唐揚げ 酢の物 かき玉汁 バナナ 栗かすてらまんじゅう
I7H1* - 657kcal 蛋白質 30.8g 脂質 19g 食塩 7.4g	I7H1* - 520kcal 蛋白質 27g 脂質 9.7g 食塩 2.4g	I7H1* - 515kcal 蛋白質 26.8g 脂質 7.1g 食塩 5.1g	I7H1* - 556kcal 蛋白質 21.2g 脂質 16.9g 食塩 2.5g	I7H1* - 626kcal 蛋白質 26.5g 脂質 19.4g 食塩 3.5g	I7H1* - 666kcal 蛋白質 28.2g 脂質 20.6g 食塩 3.1g
25	26	27	28		
ご飯 ブルコギ風焼き肉 長いもの梅肉和え 卵とネギのスープ キウイフルーツ さつま芋茶巾	ご飯 回鍋肉 中華和え コーンと豆腐のスープ キウイフルーツ ロールケーキ	ご飯 筑前煮 おかか和え 味噌汁 オレンジ ドームケーキ（こしあん）	ご飯 白身魚の南部焼き 麩の卵とじ 味噌汁 オレンジ わらびもち風		
I7H1* - 648kcal 蛋白質 22.8g 脂質 17.3g 食塩 2g	I7H1* - 518kcal 蛋白質 16.2g 脂質 13.3g 食塩 3g	I7H1* - 541kcal 蛋白質 21.3g 脂質 11.2g 食塩 2.1g	I7H1* - 505kcal 蛋白質 28.9g 脂質 10.2g 食塩 3.3g		